学校番号	313

令和８年度　保健体育科

教科	保健体育	科目	保健	単位数	１単位	年次	１年次
使用教科書	現代高等保健体育　（大修館書店出版）						
副教材等	現代高等保健体育ノート　（大修館書店出版）						

1　担当者からのメッセージ（学習方法等）

保健の授業では、みなさんの生活の身近にある課題を勉強します。現在及び将来の生活において健康・安全の課題に直面した場合に，的確な思考・判断に基づいて適切な意志決定を行い，自らの健康の管理や健康的な生活行動の選択及び健康的な社会環境づくりなどが実践できるようになりましょう。

2　学習の到達目標

【知識及び技能】
健康に関する個人の適切な意思決定や行動選択及び健康的な環境づくりの重要性について理解を深めることができる。
【思考力、判断力、表現力等】
心身の健康の保持増進を図るための思考判断表現等や健康を大切に明るく豊かに生活することができる
【学びに向かう力、人間性等】
保健で身につけた知識技能を実生活で生かすことができる。

3　評価の観点及びその趣旨

観点	a:知識・技能	b:思考・判断・表現	c:主体的に学習に取り組む態度
観点の趣旨	個人生活及び社会生活における健康・安全について理解を深めるとともに、技能を身に付けるようにする。	健康についての自他や社会の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断するとともに、目的や状況に応じて他者に伝える力を養う。	生涯を通じて自他の健康の保持増進やそれを支える環境づくりを目指し、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う。

上に示す観点に基づいて、学習のまとまりごとに評価し、学年末に５段階の評定にまとめます。学習内容に応じて、それぞれの観点を適切に配分し、評価します。

4　学習の活動

学期	単元名	学習内容	単元(題材)の評価規準	評価方法		
				知(a)	思(b)	主(c)
1	現代社会と健康	健康の考え方と成り立ち 私たちの健康のすがた 生活習慣病の予防と回復 がんの原因と予防 がんの治療と回復	a:さまざまな健康の考え方や、現在のわが国の健康問題について例をあげて説明できる。生活習慣病の種類と要因について説明できる。がんの一次予防と二次予防について例をあげて説明できる。 b:現代社会と健康に関わる事象や情報から課題を発見し、疾病等のリスクの軽減、生活の質の向上、健康を支える環境づくりなどと、解決方法を関連付けて考え、適切な方法を選択し、それらを説明できる。 c: 生涯を通じて自他の健康の保持増進やそれを支える環境づくりを目指すために、適切な意思決定や行動選択をとることができているか自らの生活を振り返り、改善するように努めている。	定期考査 小テスト 等	定期考査 小テスト パフォーマンス課題 授業内課題 等	授業観察 等
2	現代社会と健康	運動と健康 食事と健康 休養・睡眠と健康 喫煙と健康 飲酒と健康 薬物乱用と健康 精神疾患の特徴 精神疾患の予防 精神疾患からの回復 現代の感染症 感染症の予防 性感染症・エイズとその予防	a:健康と運動、食事の関係について説明できる。適切な休養の取り方について説明できる。喫煙、飲酒による健康への影響を説明できる。薬物乱用防止のための個人や社会環境への対策例をあげることができる。精神疾患の例をあげ、発病の要因とおもな症状について説明できる。感染症とはなにかについて説明できる。また、感染症、性感染症、エイズへの個人と社会の対策について例をあげて説明できる。 b: 現代社会と健康に関わる事象や情報から課題を発見し、疾病等のリスクの軽減、生活の質の向上、健康を支える環境づくりなどと、解決方法を関連付けて考え、適切な方法を選択し、それらを説明することができる。 c:生涯を通じて自他の健康の保	定期考査 小テスト 等	定期考査 小テスト パフォーマンス課題 授業内課題 等	授業観察 等

			持増進やそれを支える環境づくりを目指すために、適切な意思決定や行動選択をとることができているか自らの生活を振り返り、改善するように努めている。			
3	現代社会と健康	健康に関する意思決定・行動選択 健康に関する環境づくり	a:ヘルスプロモーションの考え方にもとづく環境づくりの特徴について説明できる。 b: 現代社会と健康に関わる事象や情報から課題を発見し、疾病等のリスクの軽減、生活の質の向上、健康を支える環境づくりなどと、解決方法を関連付けて考え、適切な方法を選択し、それらを説明することができる。 c: 生涯を通じて自他の健康の保持増進やそれを支える環境づくりを目指すために、適切な意思決定や行動選択をとることができているか自らの生活を振り返り、改善するように努めている。	定期考査 小テスト 等	定期考査 小テスト パフォーマンス課題 授業内課題 等	授業観察 等
	安全な社会生活	事故の現状と発生要因 安全な社会の形成 交通における安全 応急手当の意義とその基本 日常的な応急手当 心肺蘇生法	a:事故の現状と被害の実態について説明できる。交通事故防止における個人の取り組みと交通環境の整備について例をあげて説明できる。けがや熱中症の応急手当、心肺蘇生法の方法と手順について説明できる。 b:安全な社会生活に関わる事象や情報からの課題を発見し、自他や社会の危険の予測を基に、危険を回避したり、生涯の悪化を防止したりする方法を選択し、安全な社会の実現に向けてそれらを説明することができる。 c:様々な事故等の発生には人的要因や環境要因が関わることを理解し、事故の防止のために危険の予測やその回避の方法を考え、自らの生活を振り返り、改善するように努めている。	定期考査 小テスト 等	定期考査 小テスト パフォーマンス課題 授業内課題 等	授業観察 等

※　表中の観点に ついて　a:知識・技能　b:思考・判断・表現　c:主体的に学習に取り組む態度